



DEPARTAMENTO CURRICULAR EXPRESSÕES

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 5.º ANO

N.º de aulas previstas
1º Período: 35 2º Período: 33 3º Período: 28

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
<p>Atividades Físicas</p> <p>1. Jogos Pré Desportivos</p> <p>Bola ao Capitão</p> <p>Bola oval ou azeitona</p> <p>Bitoque Râguebi</p> <p>Raquetes</p> <p>1. Jogos Desportivos Coletivos (Categoria A)</p> <p>- Basquetebol</p> <p>- Futsal</p> <p>- Voleibol</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade em pelo menos cinco categorias / subáreas do seguinte conjunto de possibilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Categoria A (JPD) - 1 matéria • Categoria B (JDC) - 1 matéria • Categoria C (Ginástica) - 1 matéria • Categoria D (Atletismo) - 1 matéria • Categoria E (Patinagem) - 1 matéria (sem avaliação) • Categoria F (Atividades Rítmicas Expressivas: Dança) – 1 matéria <p>SUBÁREA JOGOS</p> <p>Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>	<p>Conhecedor/ Sabeedor/ Culto/ Informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p>



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2023/2024

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
2. Ginástica (Categoria B) - Ginástica no Solo - Ginástica de Aparelhos	SUBÁREA GINÁSTICA Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de solo e nos aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)
3. Atletismo (Categoria C) - Corridas - Saltos	SUBÁREA ATLETISMO Realizar, do ATLETISMO, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)
4. Patinagem	SUBÁREA PATINAGEM Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.	Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas)
5. Dança (Categoria E) – os conteúdos passaram para a disciplina de C.E.A. (5º ano)	SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS: DANÇA - disciplina independente, que é parte integrante da disciplina de “Artes Performativas – Complemento de Educação Artística” Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da Dança, Danças Sociais de Apresentação, Danças Tradicionais, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)
7. Outras (Categoria G) - Orientação - Hóquei em Campo - Tag Râguebi - ...	OUTRAS Cada professor, em função das características dos seus alunos e /ou do grupo/turma, bem como das condições de material, tempo e espaço, poderá optar pela abordagem de uma ou várias das seguintes modalidades / matérias (com ou sem a respetiva avaliação): Escalada, Luta/Judo, Orientação, Hóquei em Campo, Tag Râguebi, etc...	



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2023/2024

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
<p>Aptidão Física</p> <p>Conhecimentos</p>	<p>NOTA:</p> <p>Na Categoria B (JDC) conta o melhor nível obtido pelo aluno.</p> <p>O nível atribuído nas restantes Categorias é obtido através da combinação dos níveis alcançados pelo aluno nas várias matérias que compõem essa Categoria, de acordo com o definido no Grupo Disciplinar (constam de grelha própria).</p> <p>A conjugação dos vários níveis obtidos pelo aluno nas várias Categorias corresponde a um nível de desempenho global e que consta da respetiva “Grelha de Níveis de Desempenho/ Rubricas”, de acordo com o definido no Grupo Disciplinar.</p> <p>Para a avaliação global contam os cinco melhores níveis obtidos pelo aluno.</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none">- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.- Conhecer o objetivo de cada modalidade / matéria, as suas habilidades básicas e ações técnico táticas fundamentais;- Conhecer os aspetos regulamentares mais importantes das diferentes modalidades / matérias.	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>